**Bài 3: ĐỘI NGŨ TỪNG NGƯỜI KHÔNG CÓ SÚNG**

**I/ Động tác nghiêm:**

***a. Ý nghĩa:*** Để rèn luyện cho mọi người tác phong nghiêm túc, tư thế hùng mạnh, khẩn trương, đức tính bình tĩnh, nhẫn nại đồng thời rèn luyện ý thức tổ chức kỉ luật, thống nhất và tập trung, sẳn sàng nhận mệnh lệnh. Động tác nghiêm là động tác cơ bản cho các động tác khác.

***b. Động tác:***

- Khẩu lệnh “ Nghiêm”.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “Nghiêm” hai gót chân đặt sát vào nhau trên một đường thẳng nằm ngang, hai mũi bàn chân mở rộng một góc 450 ( tính từ mép trong của hai bàn chân) hai đầu gối thẳng trọng tâm dồn vào hai chân, ngực nở, bụng thót lại, hai vai thăng bằng, hai tay buông thẳng, năm ngón tay khép lại, cong tự nhiên, đầu ngón tay cái đặt vào giữa đốt thứ nhất và 2 của ngón trỏ, đầu ngón tay giữa đặt dọc theo đường chỉ quần. Đầu ngay, miệng ngậm, mắt nhìn thẳng.

**II/ Động tác nghỉ:**

***a. Ý nghĩa:*** Để đỡ mõi chân, đứng được lâu mà vẫn tập trung sự chú ý, giữ được tư thế, hàng ngũ nghiêm chỉnh.

***b. Động tác:***

- Khẩu lệnh: “Nghỉ”

- Động tác: Khi nghe dứt động lệnh “Nghỉ” đầu gối trái hơi chùng, sức nặng toàn thân dồn vào chân phải, thân trên và hai tay vẫn giữ như khi đứng nghiêm. Khi mỏi trở về tư thế đứng nghiêm rồi đổi chân.

**III/ Động tác quay tại chỗ:**

***\* Ý nghĩa:*** Để đổi hướng đội hình nhanh chóng, chính xác nhưng vẫn giữ được tư thế nghiêm trang hùng mạnh, vị trí.

**1. Quay bên phải:**

- Khẩu lệnh: “Bên phải- Quay”

- Động tác:Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện 2 cử động:

*+ Cử động 1*: Thân trên vẫn giữ ngay ngắn, hai gối thẳng tự nhiên, lấy gót chân phải và mũi chân trái làm trụ phối hợp sức xoay của thân người và hai chân xoay người sang bên phải một góc 900, sức nặng toàn thân dồn vào chân phải.

*+ Cử động 2*: Đưa chân trái lên đặt sát chân phải thành tư thế đứng nghiêm.

**2. Quay bên trái:**

- Khẩu lệnh: “Bên trái- Quay”

- Động tác:Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện 2 cử động:

*+ Cử động 1*: Thân trên vẫn giữ ngay ngắn, hai gối thẳng tự nhiên, lấy gót chân trái và mũi chân phải làm trụ phối hợp sức xoay của thân người và hai chân xoay người sang bên trái một góc 900, sức nặng toàn thân dồn vào chân trái.

*+ Cử động 2*: Đưa chân phải lên đặt sát chân trái thành tư thế đứng nghiêm.

**3. Quay nửa bên phải:**

- Khẩu lệnh: “Nửa bên phải- Quay”

- Động tác:Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện 2 cử động giống như quay bên phải, chỉ khác là quay sang phải một góc 450*.*

**4. Quay nửa bên trái:**

- Khẩu lệnh: “Nửa bên trái- Quay”

- Động tác:Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện 2 cử động giống như quay bên trái, chỉ khác là quay sang trái một góc 450*.*

**5. Quay đằng sau:**

- Khẩu lệnh: “Đằng sau- Quay”

- Động tác:Nghe dứt động lệnh “Quay” thực hiện 2 cử động:

*+ Cử động 1*: Thân trên vẫn giữ ngay ngắn, hai gối thẳng tự nhiên, lấy gót chân trái và mũi chân phải làm trụ phối hợp sức xoay của thân người và hai chân xoay người sang bên trái một góc 1800, sức nặng toàn thân dồn vào chân trái.

*+ Cử động 2*: Đưa chân phải lên đặt sát chân trái thành tư thế đứng nghiêm.

**IV/ Động tác đi đều, đứng lại, đổi chân khi đang đi đều :**

**1. Động tác đi đều:**

*- Ý nghĩa: Dùng khi di chuyển đội hình, di chuyển vị trí có trật tự biểu hiện sự thống nhất, hùng mạnh trang nghiêm của Quân đội.*

- Khẩu lệnh: *“Đi đều - Bước”*, có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh *“Bước”* thực hiện 2 cử động:

*+ Cử động 1*: Chân trái bước lên cách chân phải 75cm (tính từ gót chân nọ đến gót chân kia), đặt gót rồi đến cả bàn chân xuống đất, sức nặng toàn thân dồn vào chân trái, đồng thời tay phải đánh ra phía trước, khuỷu tay gập lại và nâng lên, cánh tay tạo với thân người một góc 600 , bàn tay và cánh tay dưới thành đường thẳng, thăng bằng, song song với mặt đất, cách thân người 20cm, có độ dừng, nắm tay úp xuống, cổ tay khóa lại, khớp xương thứ 3 của ngón tay trỏ cao ngang mép dưới và thẳng với cúc túi áo ngực bên trái, (đối với quân nhân nữ, khi mặc áo quan phực thường dùng mùa hè, mép trên cánh tay dưới cao ngang với mép dưới cúc áo thứ hai từ trên xuống; khi mặc áo quân phục thường dùng mùa đông, mép dưới cánh tay dưới cao ngang mép trên cúc áo thứ hai từ trên xuống, cách thân người 20cm, khớp xương thứ ba ngón tay trỏ thẳng đường chiết ly ngực áo bên trái); Tay trái đánh về phía sau, cánh tay thẳng, sát thân người, hợp với thân người một góc 45 độ, có độ dừng, lòng bàn tay quay vào trong. Mắt nhìn thẳng.

*+ Cử động 2*: Chân phải bước lên cách chân trái 75cm, tay trái đánh ra phía trước, tay phải đánh ra phía sau (ngược lại của cử động 1). Cứ như vậy, chân nọ tay kia tiếp tục bước với tốc độ 106 bước/ phút.

*\* Chú ý:*

- Khi đánh tay ra phía trước phải nâng khuỷ tay đúng độ cao.

- Khi đánh tay ra phía sau không đánh sang hai bên.

- Không nâng đùi, phải giữ đúng độ dài mỗi bước và tốc độ đi.

- Người ngay ngắn, không nghiêng ngả, gật gù, không nói chuyện, cười đùa.

**2. Động tác đứng lại:**

- Khẩu lệnh: *“Đứng lại - Đứng”*, có dự lệnh và động lệnh (đều rơi vào chân phải).

- Động tác: Nghe dứt động lệnh *“Đứng”* thực hiện 2 cử động:

*+ Cử động 1*: Chân trái bước lên 1 bước, bàn chân đặt chếch sang trái một góc 22,5 độ.

*+ Cử động 2*: Chân phải đưa lên ngang với chân trái (bàn chân đặt chếch sang phải một góc 22,5 độ). Hai tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

**3. Động tác đổi chân trong khi đi:**

- *Trường hợp sử dụng*: Quân nhân khi đang đi đều, thấy mình đi sai với nhịp chung của phân đội theo tiếng hô của người chỉ huy: *“Một”* rơi vào lúc bàn chân trái vừa chạm đất, *“Hai”* rơi vào lúc bàn chân phải vừa chạm đất, hoặc sai với nhịp nhạc: phách nặng rơi vào chân trái, phách nhẹ rơi vào chân phải thì phải đổi chân ngay.

 - Động tác đổi chân thực hiện 3 cử động:

*+ Cử động 1*: Chân trái bước lên 1 bước.

*+ Cử động 2*: Chân phải bước tiếp một bước ngắn (bước đệm) đặt sau gót chân trái, dùng mũi chân phải làm trụ, chân trái bước nhanh về phía trước một bước ngắn, tay phải đánh về trước, tay trái đánh về sau, hai tay đánh có dừng lại.

*+ Cử động 3*: Chân phải bước lên phối hợp với đánh tay, đi theo nhịp bước thống nhất.

*\* Chú ý:*

- Khi thấy mình đi sai với nhịp chung phải đổi chân ngay.

- Khi đổi chân không nhảy cò.

- Tay, chân phối hợp nhịp nhàng.

**V/ Động tác giậm chân, đứng lại, đổi chân khi đang giậm chân:**

**1. Động tác giậm chân:**

- *Ý nghĩa:* Để điều chỉnh đội hình trong khi đi được nhanh chóng và trật tự .

- Khẩu lệnh: *“Giậm chân - Giậm”*, có dự lệnh và động lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh *“Giậm”* thực hiện hai cử động:

+ *Cử động 1:* Chân trái co lên mũi bàn chân cách mặt đất 30cm, tay phải đánh ra phía trước, tay trái đánh về sau như khi đi đều.

+ *Cử động 2:* Chân phải nhấc lên rồi đặt xuống như chân trái, đồng thời tay trái đánh về trước, tay phải đánh về sau như đi đều. Cứ như vậy, chân nọ tay kia phối hợp nhịp nhàng giậm chân tại chỗ với tốc độ 106 bước/ phút.

 **2. Động tác đứng lại:**

- Khẩu lệnh: *“Đứng lại - Đứng”*, có dự lệnh và động lệnh.

- Thời cơ hô: Dự lệnh và động lệnh đều rơi vào chân phải.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh *“Đứng”* thực hiện hai cử động :

*+ Cử động 1*: Chân trái giậm tiếp một bước (tay vẫn đánh như đi đều).

*+ Cử động 2*: Chân phải đưa về đặt sát chân trái, đồng thời hai tay đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

**3. Động tác đổi chân khi đang giậm chân:**

 Trường hợp sử dụng: khi thấy mình giậm chân sai với nhịp chân của phân đội, phải làm động tác đổi chân ngay.

- Động tác đổi chân thực hiện 3 cử động:

*+ Cử động 1*: Chân trái giậm một bước dừng lại.

*+ Cử động 2*: Chân phải giậm liên tiếp 2 bước (tại chỗ) hai tay đánh có dừng lại.

*+ Cử động 3*: Chân trái giậm một bước kết hợp với đánh tay, rồi hai chân thay nhau giậm theo nhịp hô thống nhất.

**VI/ Động tác giậm chân chuyển thành đi đều và ngược lại:**

**1. Động tác giậm chân chuyển thành đi đều:**

- Khẩu lệnh: *“Đi đều - Bước”*, có dự lện và động lệnh.

- Thời cơ hô: Dự lệnh và động lệnh đều rơi vào chân phải.

- Động tác: Khi đang giậm chân nghe dứt động lệnh *“Bước”*, chân trái bước lên chuyển thành động tác đi đều.

**2. Động tác đang đi đều chuyển thành giậm chân:**

- Khẩu lệnh: *“Giậm chân - Giậm”*, có dự lệnh và động lệnh.

- Thời cơ hô: Dự lệnh và động lệnh đều rơi vào chân phải.

- Động tác: Khi đang đi đều, nghe dứt động lệnh *“Giậm”*, chân trái bước lên một bước rồi dừng lại, chân phải nhấc lên, mũi bàn chân cách mặt đất 30cm rồi đặt xuống (tay vẫn đánh như đi đều). Chân trái nhấc lên rồi đạt xuống. Cứ như vậy, chân nọ tay kia phối hợp nhịp nhàng giậm chân tại chỗ theo nhịp thống nhất.

- Những điểm chú ý:

+ Khi đổi chân tay, chân phối hợp nhịp nhàng.

+ Khi đặt bàn chân xuống đất, đặt mũi bàn chân xuống trước, rồi đặt cả bàn chân.

**VII/ Động tác tiến lùi, qua phải qua trái:**

 \* *Ý nghĩa động tác tiến, lùi, qua phải, qua trái* : Để di chuyển vị trí cự li ngắn từ 5 bước trở lại và điều chỉnh đội hình được trật tự, thống nhất.

**1. Tiến, lùi:**

- Khẩu lệnh: *“Tiến (lùi) X bước – Bước”*, có dự lệnh và động lệnh.

- *Khi tiến:* Nghe dứt động lệnh “Bước”, chân trái bước lên cách chân phải 60 cm, thân trên vẫn ở tư thế nghiêm; chân phải bước tiếp cách chân trái 60 cm.Cứ như vậy, hai chân bước đủ số bước thì chân phải (trái) bước lên thành tư thế đứng nghiêm.

- *Khi lùi:* Nghe dứt động lệnh *“Bước”,* chân trái lùi một bước về sau cách chân phải 60 cm, thân trên vẫn ở tư thế nghiêm; chân phải lùi tiếp cách chân trái 60 cm.Cứ như vậy, hai chân bước đủ số bước thì chân phải (trái) đưa về thành tư thế đứng nghiêm.

 **2. Qua phải qua trái:**

- Khẩu lệnh: *“Qua phải (trái) X bước - Bước”*, có dự lệnh và động lệnh.

- Nghe dứt động lệnh *“Bước”* chân phải (trái) bước sang phải (trái) rộng bằng vai (tính từ hai mép ngoài của hai bàn chân), sau đó chân trái (phải) đưa về thành tư thế đứng nghiêm rồi tiếp tục bước, bước đủ số bước quy định thì đứng lại về thành tư thế đứng nghiêm.

*\* Chú ý:*

- Khi bước người phải ngay ngắn.

- Không nhìn xuống để bước.

**VIII/ Động tác ngồi xuống, đứng dậy :**

\* *Ý nghĩa:* Động tác ngồi xuống, đứng dậy vận dụng để học tập, nghe nói chuyện ở ngoài bãi tập được trật tự, thống nhất.

**1. Ngồi xuống:**

- Khẩu lệnh: *“Ngồi xuống”*, không có dự lệnh.

- Nghe dứt động lệnh *“Ngồi xuống”* thực hiện 2 cử động :

*+ Cử động 1*: Chân phải bước chéo qua chân trái, gót chân phải đặt ngang 1/2 bàn chân trái.

*+ Cử động 2*: Người từ từ ngồi xuống, hai chân chéo nhau hoặc để rộng bằng vai, hai tay cong tự nhiên, hai khuỷu tay đặt trên hai đầu gối, bàn tay trái nắm cổ tay phải, khi mỏi thì đổi tay

**2. Đứng dậy:**

- Khẩu lệnh: *“Đứng dậy”*, không có dự lệnh.

- Động tác: Nghe dứt động lệnh “*Đứng dậy”,* thực hiện 2 cử động :

*+ Cử động 1:* Hai chân bắt chéo nhau như khi ngồi xuống, hai tay nắm lại chống xuống đất (mu bàn tay hướng về trước), cổ tay thẳng, phối hợp hai chân đẩy người đứng dậy.

*Cử động 2*: Chân phải đưa về sát gót chân trái thành tư thế đứng nghiêm.

*\*Chú ý:*

- Ngồi ngay ngắn, không di chuyển vị trí.

- Đứng dậy không cúi người, không chống tay về trước.